



Fondation  
cancer du sein  
du Québec

**NOS SERVICES**

**DE SOUTIEN**

**GRATUITS**

1-855-561-ROSE  
rubanrose.org

## LA FONDATION CANCER DU SEIN DU QUÉBEC

s'engage à épauler et accompagner les personnes atteintes et leurs proches, du processus de pré-diagnostic jusqu'à l'après traitement. Cumulant plus de 27 ans d'expertise, nous sommes les leaders en sensibilisation, éducation, soutien et recherche en cancer du sein au Québec.

## LIGNE D'ÉCOUTE ET D'INFORMATION

À l'annonce d'un diagnostic de cancer du sein, il est normal de se sentir seul.e et désemparé.e. Vous avez besoin d'informations, de soutien ou de ressources? Appelez-nous ou écrivez-nous. Un de nos professionnels vous assistera. Nous sommes également présents pour épauler vos amis ou votre famille s'ils en ressentent le besoin.

Vous avez des symptômes ou vous êtes en attente d'un diagnostic et avez des doutes au sujet du cancer du sein ? Pour toutes questions, préoccupations ou inquiétudes, nous sommes là. Au bout du fil, des femmes ayant vécu le processus de diagnostic sont disponibles pour vous offrir écoute et information.

**VOUS N'ÊTES PAS SEUL.E.**

## SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

Un diagnostic de cancer du sein engendre de nombreux défis émotionnels. Bénéficiez d'un soutien personnalisé avec une de nos travailleuses sociales pour retrouver un équilibre dans votre vie par des séances individuelles ou familiales par téléphone ou visioconférence.

## GROUPE DE DISCUSSION FACEBOOK

**L'UNION FAIT LA FORCE.** Parlez et échangez à propos de votre parcours avec des personnes qui partagent votre réalité. Notre groupe de discussion privé **Parlons cancer du sein sur Facebook** est un lieu convivial, sécuritaire et respectueux qui vous permet d'échanger en toute confiance avec des personnes qui vivent une expérience similaire. (groupe privé Facebook @ParlonsCancerDuSein)



## CLINIQUE VIRTUELLE

Gratuite et facile d'utilisation, la Clinique virtuelle est un service de soins de première ligne offert aux personnes touchées par un cancer du sein et leur famille. Des médecins, des infirmières et d'autres professionnels de la santé sont disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 par clavardage, appel, ou visioconférence pour discuter avec vous. Le renouvellement d'ordonnances et la livraison de médicaments sont offerts, tout comme des références vers des spécialistes externes au besoin.

Pour vous inscrire et connaître les critères d'admissibilité, remplissez le formulaire en ligne au [rubanrose.org](http://rubanrose.org)

## PROGRAMME D'AIDE FINANCIÈRE

Le cancer du sein peut mettre à mal le budget personnel et familial. Notre programme d'aide financière offre aux personnes admissibles un montant pouvant aller jusqu'à 1 000\$. Vérifiez votre admissibilité en complétant le formulaire en ligne au [rubanrose.org](http://rubanrose.org)

## MA SANTÉ ACTIVE<sup>MC</sup> PROGRAMME DE KINÉSIO-ONCOLOGIE

Pratiquer une activité physique joue un rôle important dans le processus de prévention et de traitements du cancer du sein. Encore faut-il trouver la motivation et entreprendre une pratique sécuritaire. Encadré par une kinésiologue, notre programme vous propose une variété de services adaptés qui vous permettront de vivre une vie dynamique pendant et après les traitements.

### PRENEZ PART À UNE COMMUNAUTÉ MOTIVANTE ET POSITIVE !

### LE PROGRAMME OFFRE :

- Yoga oncologique;
- Vidéos d'exercices;
- Équipes de bateau dragon;
- Communauté virtuelle (groupe privé Facebook @MaSanteActive).

### APPLICATION MOBILE MA SANTÉ ACTIVE<sup>MC</sup>

L'application Ma Santé Active<sup>MC</sup> vous aidera à bouger en toute sécurité et à gérer votre plan de soins personnalisé. Conçue sur mesure pour vous, l'application vous proposera, à chaque séance, des exercices adaptés à votre niveau d'énergie et à vos limitations physiques en plus de vous permettre d'avoir une vue globale sur votre prise de médication, vos traitements et suivis médicaux.

## PROGRAMME CANCER DU SEIN MÉTASTATIQUE

### CLUB STADE 4

Groupe privé Facebook, Club jasette et bien plus!

Ce programme unique permet d'offrir un soutien adapté à la réalité des personnes touchées par un cancer du sein métastatique. Notre objectif ? Améliorer la qualité de vie des personnes atteintes, briser l'isolement, sensibiliser la population à la maladie, financer la recherche et défendre leurs droits et intérêts.

Le Club jasette vous permet d'échanger en visioconférence avec d'autres personnes qui, tout comme vous, vivent avec un cancer du sein métastatique. Ces rencontres mensuelles supervisées par une travailleuse sociale se déroulent dans une atmosphère d'accueil et de partage.

### JOIGNEZ-VOUS À NOUS :

GRUPE PRIVÉ FACEBOOK @CLUBSTADE4

## APPELEZ-NOUS!

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS.

**1-855-561-ROSE**  
[rubanrose.org](http://rubanrose.org)